

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. КАЗАНИ

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества пос. Дербышки»  
Советского района г. Казани

|   |   |
|---|---|
| Принято на методическом совете ЦДТ<br>пос. Дербышки | <br>МБУДО ЦДТ пос. Дербышки |
| Протокол № <u>1</u> от 29.08. 2022 г                | Утверждаю:<br>Директор ЦДТ Гумерова Ф.М.<br>Приказ № 32 - Од от 29.08. 2022 г.                                |

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Спортивная лига «Волейбол»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст детей 10 - 13 лет  
Срок реализации 3 года

Авторы- составители:

педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Жиряева Рахилия Рашитовна

педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории  
Гарифзянова Резеда Альбертовна

г. Казань, 2022г.

## Информационная карта образовательной программы

|      |   |  |
|------|---|--|
| 1.   | <b>Образовательная организация</b>  | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества пос. Дербышки» Советского района г. Казани   |
| 2.   | <b>Полное название программы</b>  | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная лига «Волейбол»   |
| 3.   | <b>Направленность программы</b>   | Физкультурно-спортивное  |
| 4.   | <b>Сведения о разработчиках</b>   |  |
| 4.1. | ФИО, должность  | Жириева Рахилия Рашитовна<br>педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.<br>Гарифзянова Резеда Альбертовна<br>педагог дополнительного образования первой квалификационной категории |
| 5.   | <b>Сведения о программе:</b>  |  |
| 5.1. | Срок реализации   | 3 года   |
| 5.2. | Возраст обучающихся   | 10-13 лет  |
| 5.3  | Характеристика программы:<br>- тип программы<br>- вид программы<br>- принцип проектирования программы<br>- форма организации содержания и учебного процесса | дополнительная общеобразовательная программа<br>общеразвивающая<br>разноуровневая  |
| 5.4. | Цель программы  | Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом  |
| 5.5. | Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)   | <i>Стартовый уровень</i><br><i>Базовый уровень</i>   |
| 6.   | <b>Формы и методы образовательной деятельности</b>  | <b>Формы:</b><br><b>Методы:</b> наглядно-практический, словесный, игровой, репродуктивный (по образцу, с подсказкой), объяснительно-иллюстративный   |
| 7.   | <b>Формы мониторинга результативности</b>   | Беседа, опрос, практические задания, тестирование, выполнение нормативов, контрольные задания, участие в соревнованиях   |
| 8.   | <b>Результативность реализации программы</b>  | Входная и тематическая диагностика, промежуточная, итоговая аттестация обучающихся.  |
| 9.   | <b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>   | Протокол методического совета ЦДТ №1 от 29.08.2022 г.<br>Приказ директора № 32 – Од от 29.08.2022 г.   |
| 10.  | <b>Рецензенты:<br/>Внутренняя экспертиза:</b>   | Грен С.В., методист ЦДТ пос. Дербышки  |

## Оглавление

### Комплекс основных характеристик программы:

1. Пояснительная записка..... 4 стр.
2. Матрица образовательной программы ..... 9 стр.
3. Учебный план 1-3 года обучения .....27 стр.
4. Содержание программы 1-3 года обучения .....29 стр.
5. Планируемые результаты освоения программы .....

### Комплекс организационно-педагогических условий:

6. Организационно-педагогические условия реализации программы .....36 стр.
7. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы.....39 стр.

### Приложения:

- Приложение 1. Календарный учебный график 1 года обучения.....41 стр.  
Календарный учебный график 2 года обучения.....49 стр.  
Календарный учебный график 3 года обучения.....57 стр.
- Приложение 2. Мониторинг качества освоения образовательной программы.70 стр
- Приложение 3. Диагностические и оценочные материалы.....73 стр.
- Приложение 4. Модуль дистанционного обучения.....80 стр.

## II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная лига «Волейбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-п).
3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письма Комитета общего и профессионального образования ЛО от 01.04.2015 г. №19-1969/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности».
- 5 СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41).
6. Уставом учреждения.

**Актуальность программы**, для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Отличительные особенности программы.** Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих

заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности волейбола, создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного, у обучаемых поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных волейболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда,
- профилактика травматизма,
- правила игры,
- сведения об истории волейбола,
- сведения о современных передовых волейболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Спортивная лига «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Особенностью данной программы является большее количество часов (не 72 часа, а 144 и 216 часов), не один год, а три и возможность заняться волейболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «волейбол» в школе, или у них в школе этого раздела нет.

Отличительные особенности данной ОП от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта в течение 3 лет, по следующим разделам:

1. Общие основы волейбола.
2. Изучение и обучение основам техники волейбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в волейболе.

Одним из принципов проектирования и реализации данной программы является **разноуровневость**. Основания разноуровневости при проектировании программ дополнительного образования реализуют право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности. Данная программа предоставляет всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Соответственно, для обеспечения реализации данного основания при разработке данной программы педагог руководствовался рядом требований, которые расширяют и усложняют образовательный процесс. Данная программа является разноуровневой, так как

соответствует следующим критериям:

- наличие в программе собственной матрицы, отражающей содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений участника программы;

- предусмотрены и методически описаны разные степени сложности учебного материала;

- организован доступ любого участника программы к стартовому освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованной педагогической процедуры;

- методическое описание открытых и прозрачных процедур, посредством которых присваиваются те или иные уровни освоения ученикам;

- подробное описание механизмов и инструментов ведения индивидуального рейтинга детей исходя из содержания уровневой матрицы программы. Описаны параметры и критерии, на основании которых ведётся индивидуальный рейтинг;

- программа предполагает реализацию процессов индивидуального сопровождения детей, основывающихся на данных индивидуального рейтинга;

- фонд оценочных средств программы предполагает их дифференциацию по принципу уровневой сложности, которая заложена в матрице.

Программа имеет два уровня сложности освоения – стартовый и базовый.

1 год обучения – **стартовый уровень**. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы

2 и 3 годы обучения – **базовый уровень**. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

### **ЦЕЛЬ:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

### **ЗАДАЧИ:**

#### **1. Образовательные:**

- обучить учащихся техническим приемам волейбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (волейбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам волейбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

#### **2. Развивающие:**

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся.
- развивать двигательные способности.
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### **3. Воспитательные:**

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

**Адресат программы.**

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

В коллектив, принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 10-13 лет.

**Объем программы – 576 часов.**

**Сроки реализации программы 3 года:**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа - первый год обучения (144 часа), 3 раза в неделю по 2 часа – второй и третий год обучения (216 часов).

**Формы и режим занятий:**

**Наполняемость учебной группы по годам обучения:**

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек.

2 года обучения - не менее 12 человек.

3 года обучения – 12 человек.

**Форма организации детей на занятии:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

**Форма проведения занятий:** практическое, комбинированное, соревновательное.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**По окончании первого года обучения, учащийся должны:**

1. Знать общие основы волейбола;
2. Расширят представление о технических приемах в волейболе;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикологии;
6. Получить навыки технической подготовки волейболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек волейболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего приема мяча;
11. Освоить технику нижнего приема мяча;
12. Освоить технику подачи мяча снизу.

**По окончании второго года обучения, учащиеся должны:**

1. Уметь играть по правилам;
2. Освоить технику верхней прямой подачи мяча;
3. Освоить технику нападающего удара;
4. Овладеть навыками судейства;
5. Уметь управлять своими эмоциями;
6. Знать методы тестирования при занятиях волейбола;
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике волейбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладеть техникой блокировки в защите;
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

**По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:**

1. Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
2. Уметь принимать мяч от сетки;
3. Овладеть контр - атакующим действиям в волейболе;

4. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
5. Научиться делать отвлекающие действия при вторых передачах;
6. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
7. Научиться тактике нападения;
8. Научиться тактике защиты;
9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
10. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
11. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Основной показатель качества освоения программы - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов, проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения, проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года, (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний, являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Программа, предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года, проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация, проводится в виде текущего контроля, в течение всего учебного года. Промежуточная аттестация, предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая, аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый, контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Формы и способы фиксации результатов: мониторинг качества освоения образовательной программы, дневник достижений учащихся.

### III. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

#### 3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| №   | Наименование тем                               | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля            |
|-----|--|------------------|--------|----------|--------------------------------------|
|     |  | всего            | теория | практика |                                      |
| 1.  | Вводное занятие                                | 2                | 1      | 1        | Опрос                                |
| 2   | Входная диагностика                            | 2                | 1      | 1        | Психолого-педагогическая диагностика |
| 3.  | Общие основы волейбола<br>ПП и ТБ Правила игры | 8                | 2      | 6        | Опрос, собеседование                 |
| 4.  | Общефизическая<br>подготовка                   | 18               | 2      | 16       | Наблюдение, зачетное занятие по теме |
| 5.  | Специальная подготовка                         | 20               | 2      | 18       | Контроль выполнения нормативов       |
| 6.  | Техническая подготовка                         | 28               | 2      | 26       | Контроль выполнения нормативов       |
| 7.  | Тактическая подготовка                         | 28               | 2      | 26       | Контроль выполнения нормативов       |
| 8.  | Игровая подготовка                             | 20               | 2      | 18       | Контроль выполнения нормативов       |
| 9.  | Контрольные и календарные игры                 | 14               | 2      | 12       | Наблюдение, зачетное занятие по теме |
| 10. | Текущая аттестация                             | 2                | 1      | 1        | Тестирование, выполнение нормативов  |
| 11. | Промежуточная аттестация                       | 2                | 1      | 1        | Тестирование, выполнение нормативов  |
|     | Всего:   | 144              | 18     | 126      |                                      |

#### 3.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| №  | Наименование тем                               | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля            |
|----|--|------------------|--------|----------|--------------------------------------|
|    |  | всего            | теория | практика |                                      |
| 1. | Вводное занятие                                | 2                | 1      | 1        | Опрос                                |
| 2. | Общие основы волейбола<br>ПП и ТБ Правила игры | 20               | 4      | 16       | Опрос, собеседование                 |
| 3. | Общефизическая<br>подготовка                   | 30               | 4      | 26       | Наблюдение, зачетное занятие по теме |
| 4. | Специальная подготовка                         | 32               | 6      | 26       | Контроль выполнения нормативов       |
| 5. | Техническая подготовка                         | 34               | 6      | 28       | Контроль выполнения нормативов       |
| 6. | Тактическая подготовка                         | 36               | 6      | 30       | Контроль выполнения нормативов       |
| 7. | Игровая подготовка                             | 38               | 6      | 32       | Контроль выполнения нормативов       |
| 8. | Контрольные и календарные игры                 | 20               | 2      | 18       | Наблюдение, зачетное занятие по теме |



|     |                          |     |    |     |                                     |
|-----|--------------------------|-----|----|-----|-------------------------------------|
| 9.  | Текущая аттестация       | 2   | 1  | 1   | Тестирование, выполнение нормативов |
| 10. | Промежуточная аттестация | 2   | 1  | 1   | Тестирование, выполнение нормативов |
|     | Всего:                   | 216 | 37 | 179 |                                     |

### 3.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| №   | Наименование тем                            | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля  |
|-----|---|------------------|--------|----------|--|
|     |   | всего            | теория | практика |  |
| 1.  | Вводное занятие                             | 2                | 1      | 1        | Опрос  |
| 2.  | Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры | 20               | 4      | 16       | Опрос, собеседование   |
| 3.  | Общефизическая подготовка                   | 30               | 4      | 26       | Наблюдение, зачетное занятие по теме                                     |
| 4.  | Специальная подготовка                      | 32               | 6      | 26       | Контроль выполнения нормативов   |
| 5.  | Техническая подготовка                      | 34               | 6      | 28       | Контроль выполнения нормативов   |
| 6.  | Тактическая подготовка                      | 38               | 6      | 32       | Контроль выполнения нормативов   |
| 7.  | Игровая подготовка                          | 38               | 6      | 32       | Контроль выполнения нормативов   |
| 9.  | Контрольные и календарные игры              | 18               | 2      | 16       | Участие в соревнованиях, показательных выступлениях                      |
| 10. | Текущая аттестация                          | 2                | 1      | 1        | Тестирование, выполнение нормативов                                      |
| 11. | Итоговая аттестация                         | 2                | 1      | 1        | Итоговая психолого-педагогическая диагностика, показательные выступления |
|     | Всего:                                      | 216              | 37     | 179      |  |

## IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ПЛАНОВ

### 4.1 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### 1. Вводное занятие:

- разъяснение общих целей, задач и планируемых результатов
- обучения в секции «Спортивная лига «Волейбол» на данный учебный год, инструктаж по технике безопасности.

#### 2. Вводная психолого – педагогическая:

- тестирование двигательных умений и навыков на начало учебного года.
- индивидуальная психолого-педагогическая диагностика, позволяющая определить уровень подготовленности обучающегося, его мотивированности и степени одаренности

#### 3. Теоретические сведения:

##### Общие основы волейбола

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в волейбол. Правила разминки;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;

- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Правила игры в волейбол;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры волейбол.

#### **4. Общефизическая подготовка:** (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения;

#### **5. Специальная физическая подготовка:**

- упражнения для развития прыгучести
- координации движений
- специальной выносливости
- упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений для развития специальной силы;
- Упражнения для развития гибкости

#### **6. Техническая подготовка:**

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.
- Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.
- Определения и исправления ошибок.
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)
- Основы совершенствования технической подготовки.
- Методы и средства технической подготовки.

Техника выполнения нижнего приема Обучение передвижению в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Обучение технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема.

Техника выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи.

Техника выполнения верхней прямой подачи Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

Техника выполнения нижней боковой подачи

Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Понятие выход на прием мяча. Упражнение на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения.

#### **7. Тактическая подготовка:**

Обучение индивидуальным действиям:

- Обучения тактике нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение индивидуальным действиям

- Обучения индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока;
- Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на - ---

Обучение технике передаче в прыжке:

- Откидка, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока.
- Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

удар;

**8. Игровая подготовка:** Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

#### **9. Контрольные и календарные игры:**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

#### **10. Текущая аттестация:**

- Выполнение контрольного теста развития двигательных способностей
- Зачетные занятия по итогам 1-го полугодия

#### **11. Промежуточная аттестация:**

- Контроль выполнения программы 1-го года обучения
- Итоги конкурсного (соревновательного) рейтинга

### **4.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

#### **1. Вводное занятие:**

- разъяснение общих целей, задач и планируемых результатов обучения в секции «Спортивная лига Волейбол» на данный учебный год,
- инструктаж по технике безопасности,
- тестирование двигательных умений и навыков на начало учебного года.

#### **2. Теоретические сведения:**

- Правила поведения и ТБ на занятиях по волейболу;
- Последовательность обучения волейболистов;
- Становление волейбола как вида спорта; Общие основы волейбола;
- Правила игры и методика судейства соревнований;
- Эволюция правил игры по волейболу;
- Упрощенные правила игры;
- Действующие правила игры;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Гигиена, врачебный контроль на занятиях волейболом;
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

### **3.Общefизическая подготовка:** (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания
- Акробатические упражнения

### **4.Специальная физическая подготовка:**

- Упражнения для развития прыгучести
- Координации движений
- Специальной выносливости
- Упражнения силовой подготовки
- Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения;
- Подбор упражнений для развития взрывной силы;
- Подбор упражнений для воспитания быстроты ответных действий.

### **5.Техническая подготовка:**

Техника выполнения нижнего приема Совершенствование в технике передвижений в стойке волейболиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с волейбольным мячом. Правильное положение рук и ног при выполнении нижнего приема. Поведение игрока при выполнении приема. Правила безопасного выполнения.

Техника выполнения верхнего приема Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхнего приема передачи мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении верхнего приема. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Правила безопасного выполнения приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи. Правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев спортсменов при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами, туловищем и руками при выполнении нижней прямой подачи. Правила безопасного выполнения нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи. Выполнение набрасывание мяча на удар. Правильное положение кисти при ударе по мячу вовремя верхней прямой подачи. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование верхней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней боковой подачи. Правильное положение руки с мячом перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения навесной передачи к нападающему удару. Понятие выход на прием мяча. Упражнения на правильные действия руками, туловищем и ногами вовремя навесной передачи. Упражнения на правильные действия, направленные на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нападающего удара. Понятие выход на позицию перед ударом. Упражнения на отработку приема набегания в сочетании с движением руками, туловищем и ногами. Отработка действий, направленных на коррекцию передачи. Правила безопасного выполнения упражнения. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой.

#### **6.Тактическая подготовка:**

Обучение и совершенствование индивидуальных действий:

- Совершенствование тактики нападающих ударов;
- Нападающий удар задней линии;
- Совершенствование технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут).
- Нападающий удар толчком одной ноги;
- При выполнении вторых передач;

Обучение групповым взаимодействиям:

- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот).
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии.
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары).

Обучение и совершенствование индивидуальных действий

Обучение технике передаче в прыжке:

- Откидке, отвлекающие действия при вторых передачах.
- Упражнения на расслабления и растяжения.
- Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке.
- Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. - Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП.

**7.Игровая подготовка:** Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие развития игровой комбинации. Понятие: оборонительная, наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи мяча, навесной передачи на практике вовремя командной игры в волейбол. Тактика игры в нападении . Тактика игры в защите.

#### **8.Контрольные и календарные игры:**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

#### **9. Текущая аттестация:**

- Выполнение контрольного теста развития двигательных способностей
- Зачетные занятия по итогам 1-го полугодия

#### **10. Промежуточная аттестация:**

- Контроль выполнения программы 2-го года обучения
- Итоги конкурсного (соревновательного) рейтинга

### **4.3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

#### **1. Вводное занятие:**

- разъяснение общих целей, задач и планируемых результатов обучения в секции «Спортивная лига Волейбол» на данный учебный год,
- инструктаж по технике безопасности,

- тестирование двигательных умений и навыков на начало учебного года

## **2. Теоретические сведения:**

- Последовательность и этапы обучения волейболистов;
- Действующие правила игры;
- Методика судейства соревнований. Терминология и жестикация;
- Задачи тренировочного процесса;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях волейболом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Планирование и контроль спортивной подготовки;
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях;
- Правила пляжного волейбола;
- Установка на игру и разбор результатов;
- Психологическая подготовка юных спортсменов;
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

## **3. Общефизическая подготовка:**

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц;
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями;
- Эстафеты без предметов и с мячами;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Комбинированные упражнения по круговой системе;
- Развитие прыгучести;
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам;
- Упражнения для развития взрывной силы.

## **4. Специальная подготовка:**

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами;
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса;
- Упражнения для координации движений;
- Упражнения для развития специальной выносливости.

## **5. Техническая подготовка:**

- Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства;
- Основные задачи технической подготовки;
- Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике;
- Определения и исправления ошибок;
- Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость);
- Основы совершенствования технической подготовки;
- Методы и средства технической подготовки;
- Контроль технической подготовкой;
- Нормативные требования и испытания по технической подготовке;
- Техника игры, ее характеристика;
- Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития;
- Техника нападения, техника защиты;
- Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.

## **6. Тактическая подготовка:**

### Нападение

- Обучение и совершенствование индивидуальных действий;
- Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары);
- Обучения отвлекающим действиям при нападающем ударе;
- Совершенствование переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот);
- Упражнения для развития быстроты перемещений;
- Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии;
- Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии;
- Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом.

### Защита

- Взаимодействие игроков;
- Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом;
- Техничко-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока;
- Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов;
- Совершенствование взаимодействия принимающего – пасующего – нападающего;
- обучения контр-атакующим действиям в волейболе;
- упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков;
- имитационные упражнения по технике блокирования (на месте, после перемещения);
- имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);
- специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);
- упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные).

## **7. Игровая подготовка:**

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным;
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного волейболиста;
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода);
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся;
- Освоение терминологии, принятой в волейболе;
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

## **8. Контрольные и календарные игры:**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам волейбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.
- Участие в первенстве школы по волейболу;
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по волейболу;
- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по волейболу.

## **9. Текущая аттестация:**

- Выполнение контрольного теста развития двигательных способностей

- Зачетные занятия по итогам 1-го полугодия

#### 10.Итоговая аттестация:

- Контроль выполнения программы обучения

- Итоги конкурсного (соревновательного) рейтинга

### ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

| № | Тема программы   | Форма организации и проведения занятия   | Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса   | Дидактический материал, техническое оснащение занятий                                   | Вид и форма контроля, форма предъявления результата                 | Графа учёта |
|---|--|--|---|---|---|-------------|
| 1 | Общие основы волейбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная                                 | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.         | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.     | Вводный, положение о соревнованиях по волейболу.                    |             |
| 2 | Общефизическая подготовка волейболиста                           | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная   | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки  | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего                                    | Тестирование, карточки судьи, протоколы                             |             |
| 3 | Специальная подготовка   | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего  | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.              |             |
| 4 | Техническая подготовка волейболиста                              | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах              | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.     | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование |             |



|   |                    |  |   |   |   |  |
|---|--------------------|--|---|---|---|--|
| 5 | Игровая подготовка | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты мячи на каждого обучающего, видеозаписи | Учебная игра, промежуточные отбор, соревнование |  |
|---|--------------------|--|---|---|---|--|

### Обеспечение программы методической продукцией

#### 1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по волейболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в волейбол.
- Правила игры в волейбол.
- Правила судейства в волейболе.
- Положение о соревнованиях по волейболу.

#### 1. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с волейбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по волейболу.
- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

- принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
- принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.
- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

## **Материально – техническое обеспечение программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с волейбольной разметкой площадки, волейбольными стойками.

### **спортивный инвентарь:**

- волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- волейбольная сетка;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастических матов;
- гантелей;
- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

### **спортивные снаряды:**

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка – 15 пролетов

### **Примечание:**

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 144 и 216 занятия по объективным причинам (болезни, или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ**

- Входная психолого-педагогическая диагностика, текущая диагностика
- Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся
- Мониторинг качества освоения образовательной программы
- Учебная игра
- Зачет
- тестирование

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

- КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
- ВОПРОСНИКИ
- ТЕСТЫ

## **VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Нормативно-правовое обеспечение:**

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
- Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. N 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об

утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497.
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015-2020 годы (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827) и комплекс мер по ее реализации (утвержден Правительством Российской Федерации 27 мая 2015 г. № 3274п- П8).
- Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.

#### **Список литературы, используемой педагогом:**

1. Волейбол. Пляжный волейбол: Правила соревнований /пер. с англ. – М.: Терра-Спорт, 2001 (Правила соревнований).
2. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
3. Железняк Ю.Д., Скупский Л.Н. Волейбол в школе. Москва. «Просвещение».1989г.
4. Железняк Ю.Д., Шулятьев В.М., Вайнбаум Я.С. Волейбол: Учеб. Программа для ДЮСШ и ДЮСШОР.– Омск: ОмГТУ, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учеб. Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1967
6. Мармор В.К. Специальные упражнения волейболиста. – Кишинев: «Карта Молдовеняскэ», 1975
7. Мерзляков В.В., Гордышев В.В. Игры, эстафеты, игровые упражнения волейболиста. – Волгоград, 1977.
8. Чехов О. Основы волейбола. Москва. «ФиС» 1979г.

#### **Дополнительная:**

9. Амалин М.Е. Тактика волейбола. – М.: Физкультура и спорт, 1962
10. Ахмеров Э.К., Канзас Э.Г. Волейбол в школе. – Минск: Нарасвета,1981
11. Железняк Ю.Д. Волейбол: методика обучения школьников 11-14 лет. – М.- 1961.
12. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М.: Физкультура и спорт, 1978
13. Железняк Ю.Д. Юный волейболист: Учеб. Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Ивойлов А.В. Волейбол: Техника, тактика, тренировка. – Минск: Высшая школа, 1972
15. Клещев Ю.Н. Учебно-тренировочная работа с юными волейболистами (15-16 лет): Методич. Материалы. – М., 1962.
16. Клещев Ю.Н., Тюрин В.А., Фураев Ю.П. Тактическая подготовка волейболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1968
17. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001.

#### **Список литературы для обучающихся и родителей:**